Definitieve Vragenlijst Corona Gezondheidsmonitor Jeugd 2021

Beste leerling,

Belangrijke **tips** voordat je de vragenlijst invult:

- Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw mening en jouw ervaringen.
- Het is belangrijk dat je alle vragen zo goed mogelijk beantwoordt, ook al vind je het soms moeilijk om een antwoord te geven.
- Dit onderzoek is vertrouwelijk. Dat betekent dat we aan jouw antwoorden geen naam of adres koppelen. Niemand weet dus wat jij invult.

Veel succes!

Achtergrondvragen

Vraag 1. In welke klas/leerjaar zit je?
❑ 1
❑ 2
❑ 3
❑ 4
❑ 5
❑ 6

Vraag 2. Welk soort onderwijs volg je?
Je mag meer dan één antwoord geven.
❑ Vmbo-b (basis)
❑ Vmbo-k (kader)
❑ Vmbo-g (gemengd)
❑ Vmbo-t (theoretisch, mavo)
❑ Havo
❑ Vwo (atheneum, gymnasium)
❑ Ander soort onderwijs

Vraag 3. Hoe oud ben je?
❑ 12 jaar of jonger
❑ 13 jaar
❑ 14 jaar
❑ 15 jaar
❑ 16 jaar
❑ 17 jaar of ouder

Vraag 4. Ben je een … ?
❑ Jongen
❑ Meisje
❑ Anders

Vraag 5. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.

Vraag 6. Wat zijn de 2 letters van je postcode?

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.

____

[Doorverwijzing: Als 4 cijfers ingevuld zijn bij vraag 5, dan vraag 6 overslaan.]

Vraag 7. In welke provincie woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

____ [in opklapscherm keuze uit alle provincie]

Vraag 8. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

____ [in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen]

Thuis

Vraag 9. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?
Je mag één antwoord geven.
❑ Bij mijn ouders samen
❑ Ongeveer de helft van de tijd bij mijn ene ouder en de helft van de tijd bij mijn andere ouder (co-ouders)
❑ Bij mijn moeder en haar partner
❑ Bij mijn vader en zijn partner
❑ Alleen bij mijn moeder
❑ Alleen bij mijn vader
❑ Anders (bijv. pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

Vraag 10. In welk land ben je geboren?

Je mag één antwoord geven.

❑ Nederland

❑ Marokko

❑ Turkije

❑ Suriname

❑ (voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba

❑ Ander land, namelijk (hier een uitklapscherm met alle overige landen)

❑ Dat wil ik niet zeggen.

Vraag 11. In welk land is je moeder geboren?

Je mag één antwoord geven.

❑ Nederland

❑ Marokko

❑ Turkije

❑ Suriname

❑ (voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba

❑ Ander land, namelijk (hier een uitklapscherm met alle overige landen)

❑ Dat wil ik niet zeggen.

Vraag 12. In welk land is je vader geboren?

Je mag één antwoord geven.

❑ Nederland

❑ Marokko

❑ Turkije

❑ Suriname

❑ (voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba

❑ Ander land, namelijk (hier een uitklapscherm met alle overige landen)

❑ Dat wil ik niet zeggen.

In welk land zijn je grootouders geboren?

Vraag 13. De vader van je vader?

Je mag één antwoord geven.

❑ Nederland

❑ Marokko

❑ Turkije

❑ Suriname

❑ (voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba

❑ Ander land, namelijk (hier een uitklapscherm met alle overige landen)

❑ Dat wil ik niet zeggen.

Vraag 14. De moeder van je vader?

Je mag één antwoord geven.

❑ Nederland

❑ Marokko

❑ Turkije

❑ Suriname

❑ (voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba

❑ Ander land, namelijk (hier een uitklapscherm met alle overige landen)

❑ Dat wil ik niet zeggen.

Vraag 15. De vader van je moeder?

Je mag één antwoord geven.

❑ Nederland

❑ Marokko

❑ Turkije

❑ Suriname

❑ (voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba

❑ Ander land, namelijk (hier een uitklapscherm met alle overige landen)

❑ Dat wil ik niet zeggen.

Vraag 16. De moeder van je moeder?

Je mag één antwoord geven.

❑ Nederland

❑ Marokko

❑ Turkije

❑ Suriname

❑ (voormalige) Nederlandse Antillen of Aruba

❑ Ander land, namelijk (hier een uitklapscherm met alle overige landen)

❑ Dat wil ik niet zeggen.

Vraag 17. Tot welke bevolkingsgroep reken je jezelf het meest?

Je mag maximaal twee antwoorden aanvinken.

❑ Nederlands

❑ Marokkaans

❑ Turks

❑ Surinaams

❑ Antilliaans

❑ Arubaans

❑ Anders, namelijk… (open tekst, leerlingen kunnen zelf invullen)

Vraag 18. Hebben jullie thuis moeite om rond te komen met geld?
Met thuis bedoelen we het gezin waar je de meeste tijd woont.
❑ Nee, geen enkele moeite
❑ Nee, geen moeite maar we moeten wel opletten
❑ Ja, enige moeite
❑ Ja, grote moeite

Gezondheid

Vraag 19. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

❑ Zeer goed
❑ Goed
❑ Gaat wel
❑ Slecht
❑ Zeer slecht

Lekker in je vel

Vraag 20. **Hoe gelukkig voel je je meestal?**



❑ ❑ ❑ ❑ ❑

Vraag 21. De volgende vragen gaan over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je bij elke vraag het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?
Geef op elke regel één antwoord.

	Voortdurend	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
Voelde je je erg zenuwachtig?	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Voelde je je kalm en rustig?	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Voelde je je neerslachtig en somber?	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Voelde je je gelukkig?	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Vraag 22. Hoe goed passen de volgende uitspraken bij jou?
Geef op elke regel één antwoord.

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Niet eens/niet oneens	Eens	Helemaal mee eens
Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel	❑	❑	❑	❑	❑
Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan	❑	❑	❑	❑	❑

Vraag 23. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Geen vertrouwen Heel veel vertrouwen

Vraag 24. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

❑ Nooit
❑ Bijna nooit
❑ Soms
❑ Vaak
❑ (Bijna) Altijd

Vraag 25. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 12 maanden?

❑ Nooit

❑ Bijna nooit

❑ Soms

❑ Vaak

❑ (Bijna) Altijd

Vraag 26. Wat heb je meegemaakt of maak je nu mee?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit meegemaakt	Heb ik meegemaakt	Maak ik nu mee
Overlijden van iemand in je gezin (denk aan je vader, moeder, broer of zus)	❑	❑	❑
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van iemand in je gezin	❑	❑	❑
Ernstige lichamelijke ziekte of beperking van jezelf	❑	❑	❑
Psychische ziekte van iemand in je gezin	❑	❑	❑
Psychische ziekte van jezelf	❑	❑	❑
Verslaving aan alcohol, drugs of gokken van iemand in je gezin (niet roken)	❑	❑	❑
Scheiding van je ouders	❑	❑	❑

Bewegen en sport

Vraag 27. Op hoeveel dagen per week ga je lopend of fietsend naar school of naar je stageplek?

❑ (Bijna) nooit

❑ 1 dag per week

❑ 2 dagen per week

❑ 3 dagen per week

❑ 4 dagen per week

❑ 5 dagen per week

Vraag 28. Op hoeveel dagen per week doe je aan sport bij een club, vereniging of sportschool?
Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.

❑ (Bijna) nooit

❑ Minder dan 1 dag per week

❑ 1 dag per week

❑ Meerdere dagen per week

❑ Elke dag

Vraag 29. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club, vereniging of sportschool? *Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen.*
Lopen en fietsen naar school tellen niet mee.

❑ (Bijna) nooit

❑ Minder dan 1 dag per week

❑ 1 dag per week

❑ Meerdere dagen per week

❑ Elke dag

Vraag 30. Op hoeveel dagen per week sport of beweeg je minstens 1 uur?
Tel alle vormen van sporten of bewegen die je op een dag doet bij elkaar op. Denk ook aan je reistijd naar en van school of je stageplek..

❑ (Bijna) nooit

❑ 1 dag per week

❑ 2 dagen per week

❑ 3 dagen per week

❑ 4 dagen per week

❑ 5 dagen per week

❑ 6 dagen per week

❑ Elke dag

Vraag 31. Op hoeveel dagen per week ontbijt je?

❑ (Bijna) nooit

❑ 1 Dag per week

❑ 2 Dagen per week

❑ 3 Dagen per week

❑ 4 Dagen per week

❑ 5 Dagen per week

❑ 6 Dagen per week

❑ Elke dag

Stress

Vraag 32. Hoe vaak voel je je gestrest?
Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
Ik voel me gestrest door school of huiswerk	❑	❑	❑	❑	❑
Ik voel me gestrest door mijn situatie thuis *(zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)*	❑	❑	❑	❑	❑
Ik voel me gestrest door eigen problemen *(zoals mijn gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)*	❑	❑	❑	❑	❑
Ik voel me gestrest over wat anderen van me vinden	❑	❑	❑	❑	❑

Ik voel me gestrest door alles wat ik moet doen (school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten etc.)	❑	❑	❑	❑	❑

Pesten

De volgende vragen gaan over pesten. Met pesten bedoelen we het treiteren van een persoon op een manier die deze persoon echt niet leuk vindt. Pesten is bijvoorbeeld schelden, roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten.

Vraag 33. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?

❑ Nooit

❑ Minder dan 2 keer per maand

❑ 2 of 3 keer per maand

❑ Ongeveer 1 keer per week

❑ Meerdere keren per week

De volgende vragen gaan over pesten via internet, social media of mobiele telefoon. Het gaat om pesten op een manier die de ander niet leuk vindt.

Voorbeelden zijn:

- iemand uitschelden op social media
- iemand bedreigen op social media
- gemene roddels over iemand online verspreiden
- vervelende foto's of filmpjes van iemand verspreiden

Vraag 34. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet, social media of mobiele telefoon?

❑ Nooit

❑ Minder dan 2 keer per maand

❑ 2 of 3 keer per maand

❑ Ongeveer 1 keer per week

❑ Meerdere keren per week

Sexting

Vraag 35. Hoe vaak heb je de laatste 6 maanden een naaktfoto of seksfilmpje van jezelf aan iemand anders gestuurd?

❑ Nooit

❑ 1 keer

❑ 2 keer of vaker

De coronaperiode

Vraag 36. Wat heb je tijdens de coronaperiode meegemaakt?

Je mag meer dan één antwoord geven.

❑ Ik ben in quarantaine geweest

❑ Ik heb corona gehad

❑ Ik heb in het ziekenhuis gelegen door corona

❑ Ik heb in het ziekenhuis gelegen door iets anders dan corona

❑ Iemand die belangrijk voor mij is, heeft corona gehad

❑ Iemand die belangrijk voor mij is, heeft in het ziekenhuis gelegen door corona

❑ Iemand die belangrijk voor mij is, heeft in het ziekenhuis gelegen door iets anders dan corona

❑ Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona

❑ Iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona

❑ Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders

❑ Geen van deze antwoorden → **ga naar volgend onderwerp**

[Bij vraag 37 alleen de antwoordopties tonen die bij vraag 36 zijn aangekruist]

Vraag 37. Van welke gebeurtenissen heb je nu nog last?

Je mag meer dan één antwoord geven.

❑ Ik heb geen last meer van deze gebeurtenissen → **ga naar volgend onderwerp**

❑ Dat ik in quarantaine ben geweest
❑ Dat ik corona heb gehad
❑ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
❑ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door iets anders dan corona
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, corona heeft gehad
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door iets anders dan corona
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
❑ Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders

[Vraag 38 alleen stellen indien meerdere items aangevinkt bij vraag 37. Bij vraag 38 alleen de antwoordopties tonen die bij vraag 37 zijn aangekruist]

Vraag 38. Welke gebeurtenis was het meest heftig voor jou?

Je mag één antwoord geven.

❑ Dat ik in quarantaine ben geweest
❑ Dat ik corona heb gehad

❑ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door corona
❑ Dat ik in het ziekenhuis heb gelegen door iets anders dan corona
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, corona heeft gehad
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door corona
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, in het ziekenhuis heeft gelegen door iets anders dan corona
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan corona
❑ Dat iemand die belangrijk voor mij is, is overleden aan iets anders dan corona
❑ Minder werk of inkomen voor (een van) mijn ouders

[Bij {{geselecteerde gebeurtenis}} het antwoord uit vraag 38 invullen, indien daar één antwoord is gegeven, of het antwoord uit vraag 39 invullen, indien bij vraag 38 meerdere antwoorden zijn gegeven].

Vraag 39. Hieronder staan een aantal uitspraken over dingen die je kunt doen als er iets schokkends of heel naars is gebeurd. Kruis het hokje aan dat aangeeft hoe vaak dit voor jou gold in de laatste 7 dagen. Als de uitspraak helemaal niet voor kwam in die tijd, kruis je het hokje "helemaal niet" aan. Houd bij het invullen de meest heftige gebeurtenis uit de coronaperiode in gedachten ({{geselecteerde gebeurtenis}}**).**

Geef op elke regel één antwoord.

	Helemaal niet	Zelden	Soms	Vaak
Denk je er aan zonder dat je het wilt?	❑	❑	❑	❑
Probeer je het uit je hoofd te zetten?	❑	❑	❑	❑
Vind je het moeilijk ergens met je aandacht bij te blijven of je te concentreren?	❑	❑	❑	❑
Komen er plotseling hele sterke gevoelens bij je op?	❑	❑	❑	❑
Schrik je sneller of voel je je zenuwachtiger dan voor het gebeurde?	❑	❑	❑	❑
Blijf je uit de buurt van dingen die je eraan herinneren (bijv. plaatsen of situaties)?	❑	❑	❑	❑
Probeer je er niet over te praten?	❑	❑	❑	❑
Zie je er plotseling beelden van in je hoofd?	❑	❑	❑	❑
Doen andere dingen je er steeds aan denken?	❑	❑	❑	❑
Probeer je er niet aan te denken?	❑	❑	❑	❑
Ben je snel geïrriteerd?	❑	❑	❑	❑
Ben je over-voorzichtig of op je hoede ook als er geen duidelijke reden voor is?	❑	❑	❑	❑
Heb je slaapproblemen?	❑	❑	❑	❑

Heb je hulp nodig? Dan kun je contact opnemen met MIND Young via www.mindkorrelatie.nl.

Vraag 40. Wat voor invloed hebben de coronamaatregelen gehad op onderstaande onderdelen van jouw leven? *Zoals lockdowns, sluiting van scholen, digitaal lesgeven en 1,5 meter afstand houden.*

Geef op elke regel één antwoord.

	Heel negatief	Best wel negatief	Niet positief en niet negatief	Best wel positief	Heel positief
Je leven in het algemeen	❑	❑	❑	❑	❑
Je gezondheid	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe goed je je voelt (bijv. hoe je met emoties en stress omgaat)	❑	❑	❑	❑	❑
De relatie met je familie	❑	❑	❑	❑	❑

De relatie met je vrienden	❑	❑	❑	❑	❑
Je schoolprestaties	❑	❑	❑	❑	❑

Vraag 41. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken. *Geef op elke regel één antwoord.*

	Helemaal oneens	Oneens	Niet eens/niet oneens	Eens	Helemaal eens
Tijdens de lockdown was het in mijn buurt makkelijk om te sporten/bewegen	❑	❑	❑	❑	❑
Tijdens de lockdown was het in mijn buurt makkelijk om buiten op 1,5 meter afstand vrienden of familie te ontmoeten	❑	❑	❑	❑	❑
Tijdens de lockdown kon ik thuis een plek vinden voor mezelf als ik dat nodig had	❑	❑	❑	❑	❑

Alcohol, roken, drugs

Vraag 42. Heb je ooit alcohol gedronken? *Alcoholvrije dranken (zoals Radler 0,0%) tellen **niet** mee.*

❑ Ja, een heel glas of meer

❑ Ja, alleen een paar slokjes[1]

❑ Nee → Ga naar volgende onderwerp

Vraag 43. Op hoeveel dagen heb je alcohol gedronken?

Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
In je hele leven	❑	❑	❑	❑	❑
In de laatste 4 weken	❑[1]	❑	❑	❑	❑

[1 Als 'Nooit' geantwoord op vraag 29b, vragen 30 en 31b (in de laatste 4 weken) overslaan]

Vraag 44. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER drankjes met alcohol gedronken bij één gelegenheid (bijvoorbeeld op een feestje of op één avond)?

❑ Nooit

❑ 1 keer

❑ 2 keer

❑ 3 of 4 keer

❑ 5 of 6 keer

❑ 7 of 8 keer

❑ 9 keer of vaker

Vraag 45. Hoe vaak ben je dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?
Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	1 keer	2 keer	3 keer	4 t/m 10 keer	11 keer of vaker
In je hele leven	❑	❑	❑	❑	❑	❑
In de laatste 4 weken	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Vraag 46. Heb je ooit gerookt? *Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen elektronische sigaret.*

❑ Ja, een hele sigaret of meer

❑ Ja, alleen een paar trekjes

❑ Nee -> Ga naar volgend onderwerp

Vraag 47. Hoe vaak rook je nu?

❑ Elke dag

❑ Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag

❑ Minder dan 1 keer per week

❑ Ik rook niet

Vraag 48. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

❑ Ja

❑ Nee → Ga naar volgend onderwerp

Vraag 49. Op hoeveel dagen heb je wiet of hasj gebruikt?
Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
In je hele leven	❑	❑	❑	❑	❑
In de laatste 4 weken	❑	❑	❑	❑	❑

Vraag 50. Heb je ooit lachgas gebruikt?

❑ Ja

❑ Nee → Ga naar volgend onderwerp

Vraag 51. Op hoeveel dagen heb je lachgas gebruikt?
Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	1 of 2 dagen	3 t/m 5 dagen	6 t/m 9 dagen	10 dagen of meer
In je hele leven	❑	❑	❑	❑	❑

In de laatste 4 weken	❑	❑	❑	❑	❑

Zorg en hulp

Vraag 52. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Heb je dan iemand bij wie je terecht kunt?

❑ Ja
❑ Nee

Vraag 53. Welke extra hulp of steun had je nodig tijdens de coronaperiode?

Je mag meer dan één antwoord geven.

❑ Hulp omdat ik niet lekker in mijn vel zat
❑ Hulp bij lichamelijke klachten of pijn
❑ Hulp thuis bij het zorgen voor zieke familieleden
❑ Hulp thuis bij ruzies en problemen met mijn ouders
❑ Begeleiding bij mijn schoolwerk
❑ Informatie over leven in coronatijd
❑ Anders, namelijk: _____

Opkomen voor jezelf

De onderstaande uitspraken gaan over opkomen voor jezelf en het maken van keuzes (zoals over pesten, kleding, uitgaan, roken, alcoholgebruik, seksualiteit).

Vraag 54. Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken.
Geef op elke regel één antwoord.

	Helemaal mee eens	Mee eens	Soms wel, soms niet	Mee oneens	Helemaal mee oneens
Ik weet wat ik wel en niet wil	❑	❑	❑	❑	❑
Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind	❑	❑	❑	❑	❑
Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil	❑	❑	❑	❑	❑
Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden	❑	❑	❑	❑	❑
Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt	❑	❑	❑	❑	❑
Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil	❑	❑	❑	❑	❑
Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt	❑	❑	❑	❑	❑
Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee	❑	❑	❑	❑	❑

Nare gedachten

Vraag 55. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?

❑ Nooit
❑ Een enkele keer
❑ Af en toe
❑ Vaak
❑ Heel vaak

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl.

Klachten

Vraag 56. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken last gehad van de volgende klacht(en)?
Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
buik- of maagklachten	❑	❑	❑	❑	❑
hartkloppingen	❑	❑	❑	❑	❑
hoofdpijn	❑	❑	❑	❑	❑
duizeligheid of licht in het hoofd	❑	❑	❑	❑	❑
overgevoeligheid voor licht of geluid	❑	❑	❑	❑	❑
spier- of gewrichtsklachten	❑	❑	❑	❑	❑
hoesten of keelklachten	❑	❑	❑	❑	❑
prikkelbaar of irritatie	❑	❑	❑	❑	❑
geheugen- of concentratieproblemen	❑	❑	❑	❑	❑
slaapproblemen	❑	❑	❑	❑	❑
moeheid	❑	❑	❑	❑	❑

Social media en gamen

De volgende vraag gaat over jouw ervaring met social media.
Met social media bedoelen we bijvoorbeeld Instagram, WhatsApp, Snapchat, TikTok en YouTube.

Vraag 57. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?
Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt	❑	❑	❑	❑	❑

tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?					
Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?	❑	❑	❑	❑	❑

De volgende vraag gaat over gamen. Met games bedoelen we alle spellen/spelletjes die je speelt op een smartphone, tablet, laptop, pc of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

Vraag 58. Hoe vaak speel je games?

❑ (Bijna) nooit
❑ Minder dan 1 dag per week
❑ 1 dag per week
❑ 2 of 3 dagen per week
❑ 4 of 5 dagen per week
❑ (Bijna) elke dag

[Doorverwijzing: als '(Bijna) nooit' / 'Minder dan 1 dag per week' / '1 dag per week' / '2 of 3 dagen per week' dan deze vraag overslaan]

De volgende vraag gaat over jouw ervaring met gamen.

Vraag 59. Kun je van de onderstaande ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?
Geef op elke regel één antwoord.

	Nooit	Bijna nooit	Soms	Vaak	Zeer vaak
Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?	❑	❑	❑	❑	❑
Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?	❑	❑	❑	❑	❑

Je bent nu klaar met het invullen van de vragenlijst. Heel erg bedankt!

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

Wil je daar wat meer over weten? Kijk dan op de sites hieronder:

JouwGGD.nl
Met filmpjes en tips voor jongeren over allerlei onderwerpen, zoals gezondheid, relaties, je lichaam en meer. Je kunt hier anoniem chatten, elke werkdag 14-22 uur en in het weekend van 18-20 uur.

Website van het NJI
Voor antwoorden op allerlei (corona)vragen en tips.

Jongerenhulp online
Voor als je ergens mee zit of als je gewoon je hart wilt luchten (hoe groot of klein je probleem ook is): snel, anoniem en gratis hulp.

Kindertelefoon
Bereikbaar via telefoonnummer 0800-0432 (ook via chat) voor als je ergens over wil praten, gratis en vertrouwelijk. Elke dag bereikbaar tussen 11 en 21 uur.

Jongeren Informatie Punt (JIP) Haaglanden

JIP is een organisatie voor jongeren uit Den Haag, Delft en Zoetermeer die gratis en praktisch advies geeft over alle onderwerpen en problemen waar jij tegenaan kunt lopen, zoals omgaan met, op jezelf wonen of zwangerschap.

Hoe lekker ga jij?

Informatie over diverse onderwerpen voor jongeren vanuit GGD Haaglanden.

MIND
Voor hulp bij psychische problemen. Bereikbaar via telefoon, chat, WhatsApp en mail.

Sense
Voor al je vragen over seksualiteit.

Islam en liefde

Een website voor al jouw vragen over liefde, seksualiteit, relaties en de Islam.

Drugs & Uitgaan

Voor al je vragen over drugs en uitgaan. Hier vind je informatie van het Trimbos Instituut over stoppen met roken, gehoorschade en (party)drugs.

Zelfmoordpreventie
Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl.